

# Día Mundial contra la Obesidad: la urgencia de paliar una 'enfermedad de enfermedades'

| 12/11/2019 |



*Imagen: Pixabay*

Este martes, como cada 12 de noviembre, se celebra el Día Mundial contra la Obesidad, un problema creciente entre la población española y mundial. Tal y como recuerda Carlos Diéguez, director científico del Centro de Investigación Biomédica en Red de Obesidad y Nutrición ([CIBEROBN](#)) del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), el 25% de la población española sufre sobrepeso u obesidad, porcentaje que es mayor entre los menores: más del 30% de los niños y niñas entre 7 y 13 años tiene sobrepeso en España.

Diéguez, con motivo de este Día Mundial de la Obesidad, ha escrito un artículo en el que insiste en la necesidad de tratar este problema "como una enfermedad de enfermedades", una realidad creciente que, además poner en riesgo la salud, "avanza peligrosamente hasta amenazar nuestro sistema universal de salud con un importante aumento del gasto sanitario".

La amenaza de salud pública esconde otra de sostenibilidad económica del sistema sanitario: según los últimos datos

disponibles, señala Diéguez, en 2016 se destinaron a paliar los problemas derivados de la obesidad 1.950 millones de euros; si la evolución actual se mantiene, la cifra podría superar los 3.000 millones en los próximos 12 años.

La obesidad, que podría relacionarse con más de 100.000 muertes cada año, no debe afrontarse como un problema estético o coyuntural, continúa el director científico del CIBEROBN: "Urge abordarla como una enfermedad que se encuentra en el origen de otras muchas enfermedades que atentan contra la salud: problemas cardiovasculares, de hipertensión arterial, respiratorios, músculo-esqueléticos, infertilidad, cáncer, trastornos mentales derivados, problemas alimentarios...".



Carlos Diéguez, director científico del CIBEROBN-ISCIH.

La comunidad científica pide poner el foco en los niños y niñas. El nivel de prevalencia de la obesidad infantil no ha dejado de crecer en la última década "y los niños obesos tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta (hasta en el 83% de los casos) y tienen más probabilidades de padecer, desde muy temprano, enfermedades asociadas a la obesidad como diabetes tipo 2 o hipertensión arterial, claramente impropias de su edad", añade Diéguez.

El director del CIBEROBN cita diversas medidas para mejorar la lucha contra la obesidad: "Menús escolares equilibrados controlados por nutricionistas; educación alimentaria integral para padres e hijos; más horas de educación física en los colegios; oferta deportiva pública para combatir el sedentarismo, incluso con el

complemento atractivo de las nuevas tecnologías; proyectos saludables en entornos profesionales y de ocio...".

Potenciar la investigación es otra de las claves: "Queremos avanzar en la búsqueda y exploración de nuevas dianas terapéuticas que favorezcan abordajes certeros y terapias eficaces. No buscamos vacunas infalibles y no nos dedicamos a descubrir pastillas mágicas que nos permitan comer cuanto se nos antoje sin engordar. Nuestra misión es otra y trata de abrir líneas de estudio, básicas y clínicas, y de activar programas que aborden la obesidad desde una perspectiva multifactorial e interdisciplinar a gran escala".

## Diversas vías de investigación

Muchas son las vías de estudio que se están explorando. Diéguez cita, entre otras, la nutrigenómica, por ejemplo, que estudia la influencia de los nutrientes en la expresión de los genes, y la epigenómica, que analiza cómo los factores ambientales unidos a patrones alimentarios concretos y al estilo de vida influyen en la microbiota y en la expresión genética. La investigación en torno a la grasa parda (la 'grasa buena'), "que se activa con el frío y funciona como una especie de calefacción natural que elimina aminoácidos que favorecen la diabetes y la obesidad", también ha abierto una vía de gran potencial en la lucha contra la obesidad.

Además, Diéguez cita la posible utilización de las nuevas tecnologías como realidad virtual, inteligencia artificial o videojuegos en terapias de obesidad infantil o trastornos de la conducta alimentaria, y añade otras dos vías de investigación: las dos hormonas protagonistas de la regulación del apetito (leptina y ghrelina) y el eje gastrohipotalámico.

El CIBEROBN ha liderado y desarrollado uno de los estudios de intervención de más envergadura en el mundo, y el mayor en España: el PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), que avanza ya por su segunda fase (Predimed Plus) y que recomienda alimentos propios de la dieta mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular y la obesidad. Aceite de oliva virgen, legumbres, verduras, cereales y frutos secos son algunos de los alimentos cardiosaludables: "Seguir un patrón de dieta mediterránea, o de proximidad, como la atlántica, es bueno para nuestra salud", concluye Diéguez.

A juicio del director del CIBEROBN del ISCIII, España tiene muchas opciones de plantarle cara a la obesidad "gracias, entre otras razones, a nuestro talento investigador, a la calidad asistencial de excelencia y a la accesibilidad de alimentos saludables". Un año más, la lucha contra la obesidad queda señalada en el calendario este martes 12 de noviembre, con el objetivo de mejorar la conciencia social y de impulsar la actividad investigadora para reducir un grave problema de salud pública.